



MA CURE VÉGÉTALE

4 jours de Cure Végétale

- C'est parti pour 4 jours de Déesse Challenge grâce à un planning de menus spécifiquement étudié afin de favoriser la régénération de l'organisme et une perte de poids efficace et sans frustration.
- Entre jeûne intermittent et alimentation végétale sans viande mais avec du poisson, des crustacés et des oeufs, tu vas faire le plein d'énergie et faire du bien à ton corps.
- **Durant ces 4 jours au réveil il faudra boire un grand verre de ta boisson détox chaude ou tiède (300 à 400ml) et NE RIEN MANGER jusqu'à 12h.**
- Sur la matinée tu pourras boire à nouveau ta boisson détox mais le plus important est de boire de l'eau normale, (1L5 d'eau par jour et 2 à 3 grandes tasses de boisson détox à coté)
- De **12h à 20h** tu pourras manger en respectant ton planning de menus. **Après 20h il ne faut plus rien manger mais tu peux boire de l'eau.**
- Tu peux adapter les menus à tes goûts sans pour autant tout changer.
- Les aliments ont été choisis avec soin pour aider ton corps à éliminer un maximum de toxines
- Les collations ne sont pas obligatoires mais tu peux prendre un yaourt ou un fruit à 16h ou 17h
- Le sport est conseillé sauf si tu te sens fatiguée dans ce cas le repose sera de mise.
- Le jeun intermittent **EST DECONSEILLE** si tu es **diabétique, anémiée ou très fatiguée**. Tu peux faire le programme mais avec un petit-déjeuner.
- En cas de doute demande conseil à ton médecin.

CURE VÉGÉTALE

MENUS 4 JOURS

DS ACADEMY @DS_EMILIA

LUNDI MIDI

Carottes crues ou cuites à volonté au cumin
Bol de lentilles vertes ou corail assaisonnées
120 gr de Poisson
1 ou 2 kiwis ou mandarines

MARDI MIDI

Assiette de crudités à volonté en entrée
Omelettes aux poireaux ou épinards (2 ou 3 œufs)
Légumes verts à volonté
2 tranches de pain complet
1 ou 2 mandarines

MERCREDI MIDI

Salade de chou violet betterave tomate et basilic
100gr de riz complet
Légumes verts à volonté
120gr de Poisson
1 ou 2 kiwis ou mandarines

JEUDI MIDI

Salade de crudités à volonté
Omelettes ou œufs durs (2 ou 3 œufs)
100gr de patates douces ou autre féculent complet
1 ou 2 fruits type agrume

LUNDI SOIR

1 ou 2 bols de soupe de légumes fait maison sans MG sans féculent ni protéine sauf 1 tranche de pain complet possible
1 fruit ou 1 yaourt sans sucre

MARDI SOIR

1 ou 2 bols de soupe de légumes fait maison sans MG sans féculent ni protéine sauf 1 tranche de pain complet possible
1 fruit ou 1 yaourt sans sucre

MERCREDI SOIR

1 ou 2 bols de soupe de légumes fait maison sans MG sans féculent ni protéine sauf 1 tranche de pain complet possible
1 fruit ou 1 yaourt sans sucre

JEUDI SOIR

1 ou 2 bols de soupe de légumes fait maison sans MG sans féculent ni protéine sauf 1 tranche de pain complet possible
1 fruit ou 1 yaourt sans sucre

CONSEILS

Durant ces 4 jours, je te propose de respecter le principe du jeûne intermittent afin de permettre à ton organisme de se régénérer ainsi qu'à ton foie de se reposer. Le principe est simple, il ne faut pas prendre de petit déjeuner mais manger uniquement entre 12H et 20h afin de réaliser 16H de jeûne de 20h à 12H le lendemain. Evidemment sur la matinée il faudra boire beaucoup d'eau et surtout ta boisson détox à consommer dès le réveil. Une collation à 16h est possible si tu en as besoin, prend un fruit ou un laitage. Respecte au mieux ton planning de menus et adapte les en fonction de tes goûts.

INFUSION ÉPICÉE

Ce qu'il te faudra

- 1 L d'eau
- 10 gr de gingembre
- 2 bâton de cannelle
- 1 ou 2 citrons
- 1 pomme Pink Lady
- 2 à 3 cas de miel facultatif

Préparation

- 1 Faites chauffer l'eau jusqu'à ébullition. En attendant épluchez la pomme et coupez-la en rondelles et faites de même avec le gingembre. Pressez le ou les citrons et réservez le jus.
- 2 Une fois que l'eau bout, ajoutez la pomme, le gingembre, la cannelle et les clous de girofle. Laissez bouillir encore 10 min puis éteignez le feu ensuite couvrez et laissez infuser 10 min supplémentaires. Dans une carafe ou tout autre grand contenant que vous avez mettez le miel et le jus de citron, puis versez l'infusion filtrée par dessus.
- 3 A boire chaud dès le réveil, puis à nouveau dans la journée par exemple durant le jeun intermittent ou à midi et/ou au dîner.



RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS_EMILIA

CAROTTES AU CUMIN

ingrédients

- 2 ou 3 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 filet huile de coco ou d'olive
- 1 cac de cumin
- 3 cuillères à soupe de sauce tomate au basilic
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 pincée de sel et de poivre.

préparation

- Couper les carottes en rondelles fines.
- Dans une casserole ou une poêle faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes dans un filet d'huile
- Bien remuer jusqu'à ce que tout soit bien doré
- Ajouter un fond d'eau et laisser mijoter quelques minutes
- Ajouter le cumin et les herbes de Provence
- Ajouter la sauce tomate
- Saler, poivrer puis couvrir et laisser cuire à feu doux quelques minutes.
- Les carottes doivent rester fondantes.

ON VA SE REGALER !



RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS_EMILIA

DALH DE LENTILLES CORAIL

ingrédients

- 1 filet de poisson 150g environ
- ½ oignon
- 1 filet d'huile de coco
- 1 cac de curry
- ¼ cac de curcuma
- ¼ cac de cumin
- 1 pincée de piment (optionnel)
- 60-80g de lentilles corail
- 25cl d'eau
- 1 petit bout de gingembre (0,5 à 1cm environ)
- 10cl de lait de coco
- Sel, poivre
- Le grammage des lentilles corail correspond à ce qu'il vous faudra manger une fois qu'elles seront cuites.

préparation

- Assaisonner votre poisson selon vos goûts et cuire au four 15 à 20min à 180°
- Couper le demi oignon en lamelles. Dans une casserole, faire chauffer l'huile de coco et faire revenir l'oignon 2 min.
- Ajouter les épices : curry, curcuma, cumin, piment . Remuer.
- Dans une passoire, rincer les lentilles corail jusqu'à ce qu'elles ne moussent plus. Ajouter les lentilles corail rincées dans la casserole.
- Remuer et faire revenir 1 minute avec les oignons et épices, en remuant bien.
- Verser 25cl d'eau et porter à légère ébullition. Puis laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- Ajouter le lait de coco et le gingembre et laisser mijoter 5 à 10 min.
- Servir avec les carottes au cumin et le poisson.



RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS_EMILIA

SOUPE DE CAROTTES EXPRESS

ingrédients

- 500g de carottes
- 500ml de bouillon de volaille ou de légumes
- 250ml de crème légère allégée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- sel, poivre
- 1 c. à café de Cumin
- 1 c. à café de Curcuma

préparation

- Dans une casserole faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes coupées en tronçons pendant 10min environ le temps que tout colore un peu
- Ajouter les 500ml de bouillon, le cumin, le curcuma , le sel, le poivre selon vos goûts et laisser cuire 20min
- Ajouter la crème et mixer le tout pour obtenir un mélange onctueux.
- Rectifier l'assaisonnement.



RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS_EMILIA

OMELETTE AUX POIREAUX

ingrédients

- 3 œufs
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 poireau
- 1 filet huile de coco ou d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1/2 cac de curcuma
- 1 pincée de sel et de poivre.

préparation

- Couper l'oignon finement, râper l'ail.
- Couper le poireau en rondelle et le passer sous l'eau.
- Faire revenir l'oignon, l'ail et le poireau dans une poêle avec un filet d'huile d'olive ou de coco
- Bien remuer puis ajouter un fond d'eau.
- Ajouter les épices, baisser le feu et couvrir afin de laisser mijoter quelques minutes.
- Casser les œufs dans un bol et les battre, ajouter un peu de sel, de poivre et d'herbes de Provence.
- Retirer les poireaux une fois cuit.
- Cuire les œufs en omelette.
- Servir les œufs avec les poireaux et déguster avec le pain complet.

ON VA SE REGALER !



RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS_EMILIA

SOUPE LENTILLES CORAIL AU CURRY

ingrédients

- 300g de lentilles corail
- 400g de tomates pelées en conserve
- 100ml de lait de coco
- 400ml de bouillon de légumes ou d'eau
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à café de curry
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

préparation

- Epluchez l'oignon et hachez le grossièrement
- Rappez l'ail
- Coupez la carotte en petits tronçons
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir l'oignon, l'ail et la carotte avec le curry 5 à 10 min
- Versez le lait de coco
- Ajoutez les lentilles corail après les avoir lavées et égouttées
- Mettez le bouillon, les tomates, le sel, le poivre
- Faites cuire 25min en remuant régulièrement
- Mixez le tout et servez bien chaud



RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS_EMILIA

SALADE DE CHOU ROUGE

ingrédients

- 1/2 chou rouge
- 1 oignon rouge
- 3 branches de persil plat
- 1/2 citron
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 à 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

préparation

- Lavez le chou, retirez le pied et les premières feuilles. Puis hachez le finement.
- Pelez l'oignon et découpez le en petits dés
- Lavez et hachez le persil.
- Presser le citron pour en retirer le jus.
- Réservez toutes les préparations séparément.
- Dans un bol émulsionnez la vinaigrette avec l'huile de noix, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Salez, poivrez.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et versez la vinaigrette
- Réservez au frais .



RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS_EMILIA

POISSON AU LAIT DE COCO

ingrédients

- 150g de filet de poisson
- 1 filet d'huile d'olive ou de coco
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 piment végétarien
- 2 poivrons
- 1 carotte
- 3 cas de lait de coco
- 3 à 5 cas de sauce tomate
- 1 fond d'eau
- 1 cas de curry
- herbes de Provence
- Sel, poivre

préparation

- Epluchez et émincez l'oignon. Râpez l'ail. Couper la carotte en fines rondelles. Lavez et coupez les poivrons en lamelles
- Dans un wok ou une poêle faites revenir l'oignon, l'ail, les poivrons et la carotte avec le filet d'huile d'olive ou de coco.
- Ajouter un fond d'eau et laisser mijoter un peu à couvert.
- Ajoutez le curry et les herbes de Provence, mélangez 2 min.
- Rajoutez doucement le lait de coco et la sauce tomate.
- A ébullition rajoutez le poisson coupé en gros dés.
- Salez, poivrez
- Laissez mijoter 10min en retournant le poisson régulièrement mais avec précaution pour pas l'écraser.



DS ACADEMY BY @DS_EMILIA

WOK DE LEGUMES AU CURRY

ingrédients

- 1 carotte
- 1 courgette
- 1/2 poireau
- 1 de poivron
- 2 cas d'huile d'olive ou de coco
- 1 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 cac de curry
- 30gr de sauce soja
- Sel poivre

préparation

- Dans un wok ou une sauteuse faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive ou de coco
- Ajouter la carotte et la courgette coupées en petits morceaux et remuer pour les faire rissoler
- Les légumes doivent devenir dorés
- Ajouter les poivrons coupés en lanières et les poireaux coupés en rondelles
- Mettre le curry et la sauce soja
- Au besoin ajouter un fond d'eau si ça adhère
- Faire cuire à feu moyen en remuant régulièrement et couvrir pour laisser mijoter.
- Rajouter un peu d'eau si besoin
- Les légumes doivent rester fondants
- Poivrer et saler selon vos goûts

BONNE APPETIT !



RECETTE PROVENANT DU PROGRAMME DS @DS_EMILIA

SOUPE DE GIRAUMON AUX NOIX

ingrédients

- 1/2 giraumon
- 1 filet d'huile de coco
- ½ cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de poivre
- 1 poignée de noix ou noisettes
- 2 poignées de persil
- 3 tranches de pain complet
- Quelques feuilles de salade

préparation

- Découper le giraumon et le faire revenir dans une casserole avec le filet d'huile de coco
- Ajouter les épices et faire revenir 3 min
- Couvrir d'eau à mi hauteur du giraumon et laisser cuire 8 min, le giraumon doit devenir tendre
- Saler et poivrer légèrement.
- Mixer le contenu de la casserole (avec l'eau de cuisson) jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène mais pas trop liquide.
- Servir avec les noix et le persil
- Déguster avec le pain et la salade de laitue en accompagnement.

ON VA SE REGALER !